«Югорский государственный университет»

Гуманитарный институт

Кафедра педагогики и психологии

**Творческая работа.**

«**Курение как вредная привычка в среде студенческой молодежи»**

Авторы работы: **Воробьева Анастасия, Галиуллина Диана**.

Руководитель:

Еремеева Людмила Ивановна, доцент кафедры педагогики и психологии, к.п.н.

**Введение**

Нас волнует тот факт, что среди наших друзей, знакомых, однокурсников немало тех, у кого есть эта вредная привычка. Многие уже не мыслят своей жизни без сигареты. Особенно тревожит то, что среди знакомых молодых людей много курящих девушек. Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих. В медицине появился специальный термин “пассивное курение”. Как показали научные исследования, 17% раковых заболеваний у не курящих объясняются тем, что в детстве они вдыхали дым взрослых курильщиков. В настоящее время в России начал действовать закон ["Об охране здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"](http://www.rg.ru/2012/12/18/tabak-site-dok.html%20). Основная цель закона - не заставить бросить курить, а в первую очередь не допустить вовлечение в процесс потребления табака новых социальных групп, особенно молодежи и детей». Этот закон включает запрет на распространение и продажу табачных изделий, а также запрет на курение в общественных местах. В полном объеме закон заработает с 2016 года. Возникают вопросы: что будет с людьми, а также с нашими родственниками, знакомыми, которые курят? А также с теми, кто живут или учатся рядом с ними. Мы будущие педагоги-психологи, и нас очень интересует данная проблема. Студенческая молодежь – это авангард, передовая часть молодежи, и очень важно какую модель поведения они выберут в жизни. Здоровый образ жизни – это одно из важнейших условий здоровья человека, его полноценной профессиональной деятельности. Теоретической основой работы стал поиск информации, которая отражает реальную степень опасности курения и убедительные научные доказательства с точки зрения физики и химии. Общеизвестно, что курение табака является причиной многих тяжелых заболеваний, приводящих к смерти. Научно-исследовательская часть включает анкетирование студентов.

**Цель работы:**  провести исследование отношения первокурсников к курению на данный момент времени и разработать практические пути по профилактике этой вредной привычки через студенческий клуб единомышленников.

**Поставленная цель предусматривает решение следующих задач:**

1. Изучение научной литературы по теме исследования.
2. На основе опроса первокурсников выявить отношение к курению, а также к ЗОЖ, обобщить результаты исследования, сделать выводы.
3. Разработать проект создания клуба единомышленников ЗОЖ «Ты с нами».

**Объект исследования:** здоровый образ жизни студенческой молодежи

**Предмет исследования:**отношение первокурсников вуза к курению и ЗОЖ

**Методы исследования**: анализ научной литературы, наблюдение, анкетирование, сравнение, методы математической статистики.

**Теоретическая значимость** работы заключается в поиске и анализе информации, которая отражает реальную степень опасности курения и убедительные научные доказательства с точки зрения науки, а также в теоретической разработке проекта одного из путей приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни через клуб единомышленников.

**Практическая значимость** работы заключается в проведении исследования отношения первокурсников вуза к курению и ЗОЖ, возможности использования результатов данного исследования и предложенных практических рекомендаций для студентов, старшеклассников и всех заинтересованных лиц данной проблемой.

**База исследования** Югорский государственный университет, первокурсники гуманитарного и политехнического института, выборочная совокупность составила - человек.

**Основная часть**

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Обратимся к научным данным.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. В листьях табака находится от 0,7 до 69% никотина. При курении, помимо горения, происходит сухая возгонка содержащихся в табаке веществ с образованием никотина, окиси углерода (угарного газа), аммиака, сероводорода, различных кислот, канцерогенных веществ, сажи. Из других веществ в табаке обнаружены эфирные масла (яды, действующие на нервную систему), жиры растительного происхождения, древесные волокна, свинец, радиоактивные элементы. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3- 4 мг попадают в кровь). Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или около 160 кг табака, поглощая в среднем 800г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. С курением связано до 90% смертей от рака легких, 75% - от бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет. Болезни органов дыхания у жителей северных регионов России занимают одно из лидирующих мест, а курение еще больше усугубляет их протекание. Во многих странах число курящих продолжает расти. Рассмотрев схему «Влияние табачного дыма на здоровье человека», понимаешь, что химические вещества, входящие в его состав, оказывают разрушительное действие на все системы органов человека.

Живущие в прокуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмоний и повышается риск серьезных заболеваний. Обследовав свыше 2 тысяч детей, проживающих в 1820 семьях, профессор С.М. Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте, наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам: они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые В. Гибал и Х. Блюмберг при обследовании 17 тыс. таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте (журнал «Здоровье», 2004).

Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростка достаточно полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

С целью изучения отношения к курению первокурсников Югорского государственного университета нами было проведено анкетирование студентов гуманитарного и политехнического институтов. Общее количество опрошенных студентов - 52 человека.

Анализ результатов опроса студентов показал, что среди опрошенных студентов 30% курят и 70% нет. Несмотря на то, что больше половины опрошенных не курят, тридцать процентов зависимы от этой вредной привычки. (Приложение 1, рис.1)

На втором этапе мы проанализировали ответы тех студентов, которые курят. На вопрос «Сколько лет вы уже курите?» были получены следующие результаты 20% студентов курят меньше года, у 40% опрошенных стаж курения составил от 1 года до 6 лет и 20% от 6 лет и более. (Приложение 1, рис. 2)

Анализируя вопрос «Когда вы выкурили первую сигарету?» мы наблюдаем, что большая часть студентов, а именно 53%, начала курить в возрасте 12-18 лет, до 12 лет начали курить 33% студентов, а после 18 самая меньшая часть – это 14%. (Приложение 1, рис. 3)

Результаты ответов на вопрос «Есть ли курящие среди членов вашей семьи?» показал, что у 42% опрошенных студентов в семье кто-либо курит, у 21% - раньше курили, не курили у 37% опрошенных студентов. ( Приложение 1, рис. 4), таким образом у 63 % студентов курили или курят в семье. Среди причин, способствующих началу курения, студенты назвали, прежде всего, то, что курили друзья или были проблемы в семье, учебе. (Приложение 1, рис. 5). «Сколько сигарет вы выкуриваете в день?», на этот вопрос 87% опрошенных ответили, что выкуривают до 10 сигарет в день, а остальные 13% курят от 10 до 20 сигарет в день (Приложение 1, рис. 6).

Избавиться от зависимости хотели бы 80% опрошенных студентов что, свидетельствует о важности решения этой проблемы совместными усилиями всех заинтересованных людей. Не хотели бы избавиться от зависимости 13% студентов. Не знают 7 % студентов. (Приложение 1, рис. 7)

«Чувствуете ли вы особую тягу к сигаретам?» Среди опрошенных студентов, которые не чувствуют тяги к курению 13%, чувствуют сильную тягу 40% и не знают 47%. (Приложение 1, рис. 8)

Анализ ответов всех опрошенных студентов на вопрос «Доступность дешевых сигарет на ваш взгляд провоцирует курение?» показал, что большинство студентов 69 % считают, что дешевые сигареты провоцируют курение. (Приложение 1, рис. 9)

**Заключение**

Как показал анализ изученной литературы, курящий человек наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих его людей. Курение среди молодежи приводит к серьезным последствиям не только для самого курящего, но и для его будущего потомства.

Подводя итоги, проделанной работы, мы с уверенностью можем сказать, что цели и задачи, которые были поставлены нами - достигнуты. По результатам исследования мы видим, что 79% студентов считают курение опасным для здоровья. Но есть студенты, которые затрудняются в ответе, их 21 %. Результаты нашей работы показывают, что студенты задумываются о вреде курения, ведь 80% студентов хотели бы избавиться от этой привычки.

**Для того чтобы помочь в этом нашим студентам мы первокурсники планируем создать в общежитии клуб единомышленников «Ты с нами», в котором можно будет встречаться студентам по вечерам, обсуждать актуальные молодежные темы, проводить веселые акции для курящих «яблоко за день без сигарет», розыгрыши, беседы и др. Приложение 2**

**Список литературы**

1.Аллен Карр. Легкий способ бросить курить. Москва «Добрая книга», 2006

2.Беляев И.И. Табак - враг здоровья. Издательство. Медицина. Москва. 2001

3.«Вредным привычкам–нет!» Школьный вечер.//Биология в школе,2003.№2- с. 59-62.

4.Заикин Н.А. Спасибо не курю!/Н.А.Заикин. – М.:Мол. Гвардия,2000. – 174с.

5.Зуева Т. Профилактика табакокурения. Воспитание школьников. 2001.№ 7.

6.Курение.// Здоровье, 2004. №8-с.70-71.

7.Костюченков В.Н. и др. Вредные привычки или здоровье – выбирайте сами. – Смоленск, 2001.

8.Малышева Г.И.Такие вредные привычки. г Москва,2005.

9.Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. - М.: Просвещение, 2006.

**Приложение 1**

Рис. 1 Результаты ответов первокурсников на вопрос «Курите ли вы?»

Рис.2 Распределение ответов студентов на вопрос «Сколько лет вы уже курите?»

Рис.3 Ответы студентов на вопрос «Когда вы выкурили первую сигарету?»

Рис.4 Ответы студентов на вопрос «Есть ли курящие среди членов вашей семьи?»

Рис.5 Ответы студентов на вопрос, «По какой причине вы начали курить?»

Рис.6 Ответы студентов на вопрос «Сколько сигарет вы выкуриваете?»

Рис.7 Ответы студентов на вопрос «Хотели бы вы избавиться от зависимости?»

Рис.8 Ответы студентов на вопрос «Чувствуете ли вы особую тягу к сигаретам?»

Рис.9 Ответы студентов на вопрос «Доступность дешевых сигарет на ваш взгляд провоцирует курение?»

**Приложение 2**

## **Методы профилактики курения среди молодежи.**

Проблема курения среди молодежи распространяется со скоростью эпидемии.

Молодежь находит массу причин, чтобы начать курить:

* подражание старшим товарищам, своим «авторитетам», родителям;
* давление со стороны сверстников;
* чувство новизны, интереса;
* желание «выделиться» и казаться взрослее;
* влияние фильмов и рекламы;
* доступность и относительная дешевизна сигарет.

Выделим методы профилактики курения среди молодежи.

1. Как ни странно, самая действенная на данный момент профилактика курения - это мода, а она сейчас диктует здоровый образ жизни. Романтика сигарет уже не настолько туманит незрелые умы, поэтому власть табака с этой точки зрения ослабевает с каждым днём. Если раньше было модным курить, а над некурящими посмеивались, то сейчас ситуация изменилась с точностью до наоборот. К сожалению, невозможно приписать эту заслугу государству или общественным организациям, создание отрицательного образа курильщика себя не оправдало.

2. Крайне важно уяснить, что сигареты, сигариллы, сигары, кальян, трубка и любой другой способ добычи и употребления никотина - это одна и та же привычка, просто облачённая в другую форму. Профилактика курения подразумевает полный отказ от табака на уровне внутреннего убеждения, в этом случае можно считать, что профилактика принесла плоды, и человек на самом деле защищён от негативных последствий, которые мог бы приобрести. Замечено, что просто знание последствий практически не влияет на курильщиков, на каждой пачке крупным шрифтом написаны эти негативные последствия, но курильщики продолжают доставать из пачки сигареты.

3. Отказываясь от курения, мы экономим время, силы, здоровье и деньги. Пожалуй, трудно придумать более выгодное предприятие, чем полный отказ от курения в любой его форме. Если учесть, что цены на сигареты стабильно растут, то можно вывести примерную среднегодовую сумму затрат, которую можно было потрать на более нужные вещи, услуги и т.п.

4. Так же можно отметить, что рост цен на сигареты должен дать определенный процент отказа от курения, т.к. стоимость сигарет становиться доступной.

5. Вред курения для студента очевиден, но печально то, что, даже зная о последствиях, они продолжают курить. Чтобы эффективно бороться с этой проблемой, нужно педагогам и родителям объединить методы и приемы, направленные на то, как отучить подростка от курения. Одним из способов, конечно, можно обозначить как информация, но доза информации должна соответствовать зрелости восприятия обучающихся.

6. Любой человек находит время для сигареты, ну а что если постараться занять все время студента? Предложить ему интересное хобби, лучше, конечно, занятия спортом, но в данном случае подойдет любое увлекательное для молодого человека занятие. Сокращение свободного времени всегда становиться поводом для прекращения другой деятельности. Главное условие, в данной рекомендации, это ограничение общение студента с курящими людьми. Но переходить грань и ограждать его от социального мира тоже не стоит. Не запирайте его в квартире, не говорите что его друзья плохие, а просто постарайтесь сократить их время общения.

7.Можно также отметить действия руководства нашей страны на сегодняшний момент по борьбе с курением. Во-первых, это разные изображения на пачках сигарет. Точных данных исследований, проводимых в нашей стране пока нет, но это несомненно должно дать пусть и небольшие, но положительные результаты.

Запрет курения в общественных местах должен давать возможность не только свободно дышать некурящему человеку, но и удержаться от лишней выкуренной сигареты курильщику. Данную работу, безусловно, следует продолжать, ведь если от этих мер бросил курить хотя бы один человек – это уже огромная победа.